

## Để biết thêm tin tức

Gọi văn phòng y tế địa phương



Childhood Lead Program  
P.O. Box 47812  
Olympia, WA 98504-7812  
1-800-909-9898

For persons with disabilities this document  
is available on request in other formats.  
To submit a request please call  
1-800-909-9898.

DOH Pub 333-005 4/99 Vietnamese

# FOOD **Safety** & NUTRITION

*to help prevent*

## Lead Poisoning

*in children*

THỰC PHẨM  
An Toàn  
&  
DINH DƯỠNG  
Để giúp ngăn ngừa  
Ngộ Độc  
nơi trẻ em

Quí vị có thể hạ thấp mức nguy hiểm  
về ngộ độc chì của con em quí vị qua

# FOOD **Safety**

Chì có thể lọt vào thực phẩm của quí vị. Nếu ống dẫn nước của quí vị bằng chì hoặc có mối hàn chì, vòi nước của quí vị sẽ có nhiều chì khi nước nằm trong ống trong một thời gian lâu và khi quí vị dùng nước nóng. Chì có thể ở trong các dĩa, tách hay chén, và trong các vết hàn của các lon nhập cảng bằng thiếc. Chì cũng có thể ở trong bụi bặm trong nhà, có thể lọt vào thức ăn được.

- **Dùng vòi nước lạnh để nấu ăn, uống và làm sữa cho em bé.** Nếu quí vị có ống nước bằng chì hoặc ống nước có mối hàn chì, hãy để cho nước chảy một phút trước khi dùng nước. Quí vị không thể loại bỏ chì bằng cách đun sôi được.
- **Rửa tay con em của quí vị trước bữa ăn.** Rửa tay của quí vị để tẩy sạch bụi bặm trong nhà trước khi nấu ăn.  
Ngoài ra rửa:
  - Trái cây và rau cải trước khi dùng hoặc nấu.
  - Chai, nún vú và thức ăn rời trên sàn nhà trước khi đưa lại cho con em của quí vị.
- **Chén dĩa bằng đồ gốm** có thể là nguồn gốc của chì trừ khi chúng được thực hiện để an toàn cho thực phẩm. Khi nghỉ ngơi, dùng các vật chứa bằng thủy tinh hoặc bằng nhựa để sử dụng hoặc lưu giữ thực phẩm.
- **Đừng bao giờ hâm nóng hoặc cắt thức ăn trong các hộp thiếc đã mở ra rồi.**

# NUTRITION

## Chất sắt và calcium đều quan trọng!

Khi trẻ em có đầy đủ chất sắt và calcium, cơ thể chúng thâu nhận ít chất chì.

### Thức ăn có chất sắt:

- Thịt nạc bò và heo, gan, gà, gà tây, cá, xúc xích gan
- Đậu khô nấu hay đậu Hòa Lan, đậu nướng, ớt, đậu lima, đậu Hòa Lan mắt đen
- Điểm tâm ngủ cốc tăng cường chất sắt
- Rau dền, cải swiss chard, cải collard green, cải xoăn
- Mận, nho, mơ khô
- Mì, spaghetti, macaroni, cơm
- Bánh mì, bánh tortilla bột mì



### Thức ăn có chất calcium:

- Phô mai, yogurt, sữa
- Cải xanh, cải collard green, cải củ
- Cá hộp với xương ăn được - cá mòi, cá salmon, cá thu
- Tàu hủ
- Tahini
- Broccoli
- Bánh tortilla bột bắp



Thêm Sự Kiện  
Về Dinh Dưỡng

■ Các bữa ăn đều đặn, có chất dinh dưỡng và các bữa ăn nhẹ giúp hạ thấp số lượng chì trong cơ thể thu nhận vào.

■ Nấu thức ăn trong nồi và chảo bằng sắt. Đó là một cách an toàn để thêm chất sắt vào thức ăn.

■ Các thức ăn nhiều sinh tố C giúp cơ thể nhận nhiều chất sắt hơn. Dùng thức ăn có nhiều sinh tố C ở mỗi bữa ăn.

### Thức ăn nhiều sinh tố C:

- Cam, bưởi, quýt
- Nước cam, nước chanh
- Dâu, cà tím mạch, dưa hấu
- Broccoli, bắp cải, ớt xanh
- Khoai tây nướng, khoai lang
- Cải xanh, cải xoăn, cải chard



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**